

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	51-07
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	7-01
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72. Углеводы-83,51	148-00
Обед льготный			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
<i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	130-19
<i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	6-93
Итого за Обед льготный		Калорийность-943,67, Белки-30,15, Жиры-43,84. Углеводы-103,34	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ГИМНАЗИЯ

Сотрудники			
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	29-65
<i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,27, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	44-53
<i>свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-81
<i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	130-19
75/20	Печень тушеная с луком	свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное Калорийность-316,8, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	130-12
150	Рис отварной 150	печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Каша рассып. гречневая 150	крупя рисовая, масло сливочное, соль Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
150	Макаронны отварные 150	крупя гречневая, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Компот из смородины	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-113,36, Белки-0,4, Жиры-0,16, Углеводы-26,87	25-14
200	Чай с сахаром	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	49-22
85	Трубочка ветчинная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	56-39
102	Булочка с джемом обсыпная	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
75/15	Рулетик с маком и глазурью	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-315,17, Белки-0,51, Жиры-2,67, Углеводы-26,93	51-28
30	Хлеб пшеничный	глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026